

ANTIPASTI E SNACK

Polpette con zucchini alla greca

LUOGO: [Europa](#) / [Grecia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [8 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

NOTE: + *1 ORA DI MARINATURA*



La nostra ricetta delle **polpette con zucchini alla greca** è come un tuffo in un'isola piena di sole: sanno di mare, di menta fresca e di tavolate all'aperto. È un modo furbo (e buonissimo) per far apprezzare le verdure anche a chi storce il naso, un po' come succede con i nostri [Stick di zucchini al forno](#) ma qui il sapore è ancora più intenso e mediterraneo. Sono una versione più ricca e profumata delle classiche [Frittelle di zucchini](#), e fidati: una volta assaggiate, non potrai più farne a meno! E se ami i piatti semplici ma super golosi, prova anche le [Polpette di ricotta](#): ti conquisteranno al primo

morso.

INGREDIENTI

ZUCCHINE 600 gr

FETA 150 gr

KEFALOTIRI Oppure pecorino grattugiato,
stessa quantità - 30 gr

PATATE 200 gr

UOVA 2

PANGRATTATO 50 gr

MENTA 2 rametti

SALE

PEPE NERO

FARINA 80

OLIO DI ARACHIDI 300 ml

COME FARE LE POLPETTE CON ZUCCHINI ALLA GRECA

- 1 Pulite, grattate e lavate le zucchine, tagliatele a julienne con l'ausilio di un mixer, trasferitele in uno scolapasta, cospargetele di sale e lasciate riposare per almeno mezzora.



2 Nel frattempo, pelate le patate e tagliatele a cubetti.

Cuocetele in acqua salata per circa un quarto d'ora, poi scolatele e riducetele in purea schiacciandole con una forchetta.





3 Strizzate bene le zucchine per eliminare tutta l'acqua di vegetazione, poi trasferitele in una ciotola.

Aggiungete la purea di patate.

Tritate la feta al coltello e aggiungetela agli altri ingredienti.





4 Completate con la mentuccia tritata, il pepe nero e il pangrattato, poi lavorate con le mani

fino a far amalgamare il composto.

Formate delle palline con le mani e passatele dalla farina.

Se avete tempo, riponete le polpette mezz'ora in frigorifero prima della cottura: risulteranno più compatte e manterranno meglio la forma.





5 Mettete a scaldare due dita di olio di semi d'arachide e, quando è ben caldo, friggete le polpette, poche alla volta per non far abbassare la temperatura dell'olio.

Riponete man mano le polpette dorate su carta assorbente e servitele subito.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Il segreto delle polpette asciutte: Il nostro trucco più importante è strizzare, strizzare e ancora strizzare le zucchine! Devono perdere tutta la loro acqua di vegetazione. Mettile nel canovaccio e stringi con forza: questo garantirà delle polpette che non si aprono in cottura e una frittura super croccante.

Il riposo che fa la differenza: Se hai tempo, fai riposare le polpette già formate in frigorifero per una mezz'oretta. Diventeranno più sode e manterranno una forma perfetta durante la cottura.

Non sprecare le estremità! Quando pulisci le zucchine, non buttare via le due estremità. Puoi tagliarle a pezzettini e usarle per arricchire un soffritto, un minestrone o una frittata.

COME CONSERVARE LE POLPETTE CON ZUCCHINI ALLA GRECA

Queste **polpette** sono fantastiche appena fatte, **calde e croccanti**. Se dovessero avanzare, puoi conservarle in frigorifero per un paio di giorni. Per farle tornare fragranti, ti consigliamo di scaldarle per qualche minuto in forno caldo o nella friggitrice ad aria.

POTRESTI CUCINARE ANCHE:

Salsa Tzatziki: La salsa greca per eccellenza, fresca e cremosa a base di yogurt, cetrioli e aglio. È l'accompagnamento perfetto per queste polpette.

Pita farcita alla greca: Per continuare il viaggio in Grecia, un pane morbido ripieno di sapori mediterranei.

Polpette di ceci e zucchini: Un'altra deliziosa versione di polpette vegetariane, nutrienti e saporite.

Moussaka: Se ami i sapori della Grecia, questo è il piatto unico per eccellenza, un pasticcio ricco di melanzane, carne e besciamella.

Polpette di zucchine e pecorino al forno: Una variante tutta italiana, cotta al forno per una maggiore leggerezza ma sempre ricca di gusto.